

Obtener Hierro Suficiente para una Sangre Sana


¡Los alimentos ricos en hierro aumentan su sangre por lo que usted se siente bien!

¿Qué pasa si usted no obtiene suficiente hierro?

La cantidad de hierro en su sangre baja. Esto se llama “anemia” o “anemia por deficiencia de hierro”. Algunas personas le llaman “sangre baja”.

Si tiene anemia, pueda que se sienta débil y cansado.

Cosas que se puede hacer para elevar el nivel de hierro en su sangre:

- En al menos una de sus comidas diarias, comer una pequeña cantidad de carne de res, cerdo, pollo, pavo o pescado.
- 
- Los vegetarianos que estén anémicos necesitan guías de nutrición especiales.
 - Comer alimentos ricos en vitamina C para ayudarle a utilizar el hierro en algunos alimentos. Beber jugos cítricos o fortificados con vitamina C. Comer ensaladas y vegetales con sus comidas. Comer frutas de postre.
 - Recuerde tomar la vitamina o suplemento de hierro que le recete o recomiende su proveedor de cuidado médico.
 - Mantenga siempre todo los suplementos lejos del alcance de los niños.

¡Consumir más de estos alimentos!

Alimentos ricos en hierro:

- Hígado: pollo, res, cerdo
- Cortes magros de carne de res, cerdo o cordero
- La carne oscura de pollo y pavo
- Piezas de caza Silvestre: ciervos, búfalos, alces
- Pescado y camarón

Otros alimentos que contengan hierro le harán mejor a su cuerpo si los come con carne o con alimentos que contengan vitamina C.

Otros alimentos que contienen hierro:

- Mantequilla de maní (cacahuete), maní y nueces
- Frijoles secos como los frijoles pintos
- Guisantes secos como los guisantes de ojos negros (*black-eyed peas*)
- Lentejas
- Verdes: berza (col), mostaza, nabo
- Brócoli
- Pasas, ciruelas y jugo de ciruela pasa
- Cereales fortificados con hierro (fortificados de 45-100%)



Alimentos que contienen vitamina C:

- Naranjas, jugos de naranja
- Toronja, jugo de toronja
- Tomates, jugo de tomate
- Fresas, kiwi
- Papas, brócoli y pimientos verdes
- Col (repollo), ensalada de col
- Verdes: berza (col), mostaza, nabo, espinaca
- Melón, sandía



Voy a tratar de obtener más hierro de mis alimentos por medio a:

Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.